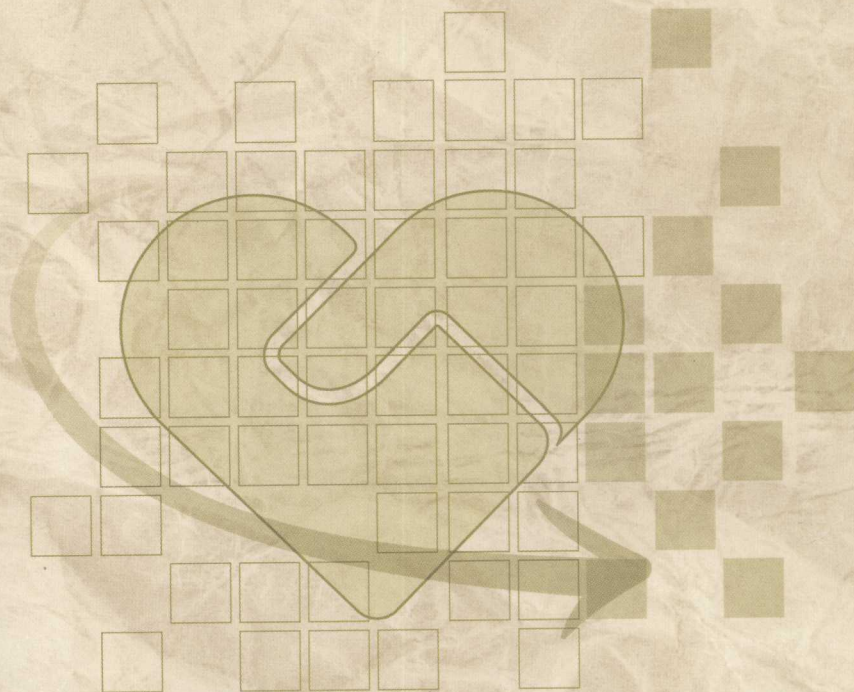


心理健康教育课程 问题探究



XINLI JIANKANG JIAOYU KECHENG
WENTI TANJIU

夏海鹰◎著

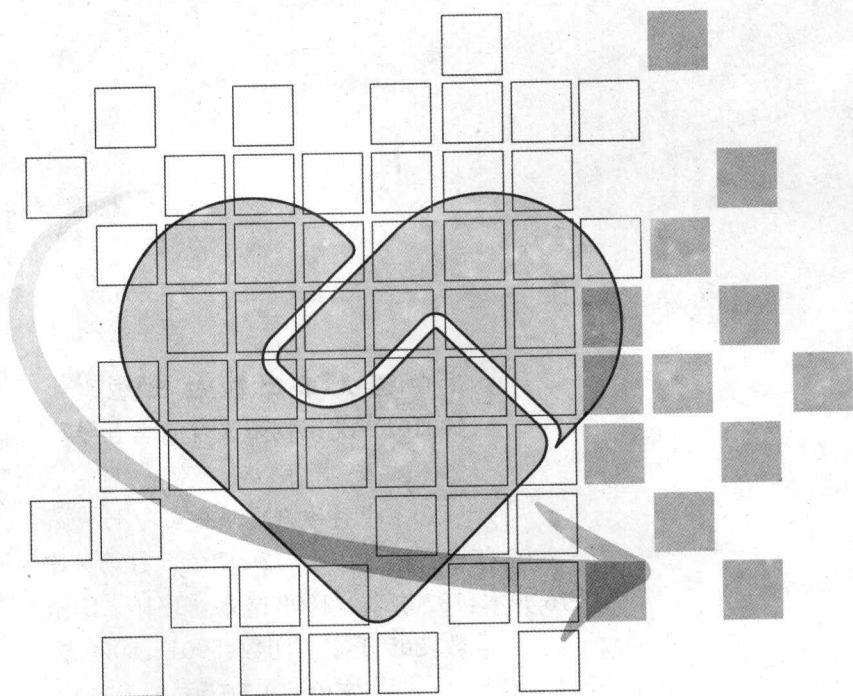


中国人事出版社

心理健康教育课程 问题探究

XINLI JIANKANG JIAOYU KECHENG
WENTI TANJIU

夏海鹰◎著



中国人事出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育课程问题探究/夏海鹰 著. —北京:
中国人事出版社, 2004. 4(2007. 5 重印)
ISBN 978-7-80189-187-7
I. 心… II. 夏… III. 中小学—心理卫生—健康教育—
研究 IV. ①G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027816 号

中国人事出版社出版

(100101 北京朝阳区育慧里五号)

新华书店经销

北京中科印刷有限公司印刷

2007 年 5 月第 2 版 2007 年 5 月第 2 次印刷

16 开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 15.5

字数: 205 千字 印数: 5001-8000 册

定价: 19.50 元

再版前言

七年前,我在西南师范大学攻读博士学位时,对心理健康教育课程特别感兴趣,结果就形成了博士论文《心理健康课程问题研究》。2002年教育部颁布了《中小学心理健康教育纲要》以指导全国中小学的心理健康教育,2004年4月在博士论文基础上修改而成的《心理健康教育课程问题研究》在中国人事出版社公开出版发行。近年来,由于“开展科学技术革命和社会广泛地运用科技革命成果”,“人的体力因素、智力因素、心理因素都受到以前任何时代无法相比的消极影响;生活节奏的加快和强化,人的生活的技术化、城市化和信息化扩大了加在人们心理上的沉重负担”^①,特别是青少年一代身体发展的超前性和心理发展的滞后性矛盾日益尖锐。相当一部分大中城市的中小学、大学都建立了心理辅导与咨询室——心理健康教育已经被提上了议事日程。《探究》出版三年来受到学界、中小学心理健康教育教师、德育工作者的青睐就成了必然,不管三年多来情况发生多大的变化,《探究》阐述的心理健康教育课程的一般原理、原则和方法整个来说仍然是科学的,对心理健康教育课程的开设仍然具有参考作用。

当然,任何理论的真理性都具有相对性,这次应人事出版社的建议再版,也作了一些改动——具体说:除全书中个别的地方改动外,还去掉了第四章的心理健康教育课程的价值与功能和第十章心理健康教育课程的试验研究部分。新增加了心理健康教育案例一章,增加了心理健康教育课程实施中教育设计一节。去掉的两章一是出于篇幅的考虑,二是心理健康教育的功能与价值已有定论,在本书中不再赘述。心理健康教育课程的试验研究一章内容是

^① 邹学荣.人的实践性的异化与人类的拯救.社会科学季刊,2001(1).

在当初全国中小学还未普及心理健康教育时所作的实验,以证明学校实施心理健康教育课程的必要性;而现在,各大中城市中小学普遍开展了学校心理健康教育,学校心理健康教育改善学生的心理健康状况、提升学生的心理素质已经成为不争的事实,所以也被删减。相反,心理健康教育课程的实施,首先必须要有丰富的心理健康教育案例,以备教师借鉴,更何况,案例中的参与式教学法具有生动、活泼、互动的特点,已成为国际国内心理健康教育的潮流,而心理健康教育课程实施本来是一个系统工程,为了教育的针对性、有效性,所以事先必须进行科学的设计,因此,新增加了心理健康教育案例一章和心理健康教育课程实施中教育设计一节。当然,这种增删是否科学还有待于实践检验。

再版《探究》很快要和读者们见面了,值此之际,我再一次深深地感谢关注本书再版的学界专家、教授和同仁,感谢关爱本书的广大读者朋友,谢谢!

夏海鹰

丁亥年仲春于重庆北碚紫藤阁

第一版序

二十世纪中叶以来,以航天技术、新材料技术、人工智能、信息工程、基因工程、生物工程、遗传工程为特征的新技术革命风暴席卷着全世界,人类从来没有像今天这样面临着新技术革命的挑战:一方面新技术革命使人的劳动从未像今天这样卓有成效,人类不仅可以把繁重而单调的体力劳动交给机器,而且还可以把无需创造性的脑力劳动交给机器;这个革命还改变着人口结构,使得自然选择不再是人的发展起决定作用的因素了;还帮助人类寻求有效的方法来形成与科学技术发展相适应的各种能力,使人类迅速适应瞬息万变的自然环境和社会环境。另一方面新技术革命使人生物性的适应能力下降,从而使威胁人的未来因素在数量上大大增加;人的体力因素、智力因素、心理因素都受到以前任何时代无法相比的消极影响;生活节奏的加快和强化,人的生活的技术化和城市化,扩大了加在人们心理上的沉重负担——体力消耗减轻了,心血管病却增加了;人的居住环境从来没有像现在这样充满着电离辐射并被化学物质所污染,它们对人的存在本身是有害的,对人的将来具有巨大的危害性——因为突变过程活跃起来了,突变过程对人类遗传的消极作用上升了——心血管病、癌症、艾滋病等一系列所谓“文明病”发展了;科学技术的发展,使人类越来越尖锐地面临着把自己作为适应环境条件变化的物种保存下来的问题,面临着如何摆脱环境威胁问题——克服新技术革命对自身带来的消极因素的问题,特别面临如何在心理上适应这种变化的问题,心理健康教育就是在这种背景下被强化而迅猛发展起来的。

在我国,心理健康教育思想有着悠久的历史渊源。早在两千多年前,孔子、孟子的教育理念中就蕴含着丰富的心理健康教育思想。孔子教育学生要具有刚强、坚毅、质朴、憨厚的性格,提出“刚毅、木讷,近仁”^①的观点;孟子提出恻隐之

^① 《论语·子路》

心理健康教育课程问题探究

心、羞恶之心、辞让之心、是非之心的“四心”之说,就是要发展人的道德心理能力,提高人的情操。两千多年过去了,心理健康教育思想却没有变成一种独立的教育活动而被广泛地开展起来。直到二十世纪九十年代末,在《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的推动下,心理健康教育思想才开始被广泛地接受并付诸教育活动。

夏海鹰同志在博士论文基础上加工修改而成的《心理健康教育课程问题研究》一书,正是在这种背景下产生的。全书着眼于心理健康教育这一国际关注、国内方兴的领域,并将其同学校课程联系起来进行研究,构建了心理健康教育课程的完整体系。全方位、多角度、多层次地分析研究了心理健康教育课程发展的历史与现状、理论基础、价值与功能等理论问题和心理健康教育课程目标、内容、实施、评价等实践问题。它突破了心理咨询及心理辅导的局限性,赋予心理健康教育以提高学生心理素质、健全学生人格的发展性教育理念;赋予心理健康教育课程以立体结构、多渠道、多形式的一系列教育性经验的解释,具有开拓性和创新性。特别是对心理健康教育课程的目标问题、内容选择问题、组织形式问题及实施策略、评价策略、教师心理健康等方面的研究,是比较深入的,提出了不少新的思想和观点,具有重要的理论价值和指导意义。

在研究方法上,作者超越了过去单纯地提供理论原则或以经验代替研究内容的方式,在就心理健康教育课程进行思想澄清的基础上,结合其发展的历史过程,运用理论分析与实验研究的方法,做到了定性与定量、历史与现状、理论与实践的结合。

应该说,本书占有的资料是翔实的。作者在资料充分占有的基础上,对国内外心理健康教育课程发展的历史与现状进行了系统的梳理与概括,对心理健康教育含义的界定、心理健康教育课程的定位、心理健康教育课程结构基本要素的分析等方面,提出了一些具有重要参考价值的独到见解,论述是精辟的。

当然,心理健康教育属于一个新的研究领域,很多问题尚待进一步探讨和实践检验。如心理健康教育应不应该在学校设课程?德育和智育有没有与之相适应的课程?学科课程只能说成是智育课程吗?这些都是目前教育界争论的问题。作者涉及到了这些问题,虽然未进行深入研究,但却反映了作者的勇气。

总体来说,这是一部好的学术著作,希望它的出版能够引起更多的同志关注心理健康教育课程问题的研究。

靳玉乐

2002年6月16日

第一章 导 论 \ 1

第一节 问题的提出 \ 1

第二节 理性的思考 \ 7

第三节 概念辨析 \ 16

第二章 心理健康教育课程发展的历史与现状 \ 25

第一节 国外心理健康教育课程的历史与现状 \ 25

第二节 我国心理健康教育课程的历史与现状 \ 39

第三章 心理健康教育课程的理论基础 \ 55

第一节 心理健康教育课程的生理学基础 \ 55

第二节 心理健康教育课程的心理学基础 \ 60

第三节 心理健康教育课程的哲学基础 \ 67

第四节 心理健康教育课程的社会学基础 \ 73

第四章 心理健康教育课程的目标 \ 78

第一节 心理健康教育课程目标的现状与问题 \ 78

第二节 确定心理健康教育课程目标的基本要求 \ 83

第三节 心理健康教育课程目标体系的构建 \ 86

第五章 心理健康教育课程内容的选择与组织 \ 99

第一节 我国心理健康教育课程内容的现状与问题 \ 99

第二节 心理健康教育课程内容的选择 \ 102

第三节 心理健康教育课程内容的组织 \ 115

第六章 心理健康教育课程的实施与教学 \ 120

第一节 心理健康教育课程实施的因素分析 \ 120

第二节 心理健康教育课程实施与教学设计 \ 125

第三节 心理健康教育课程实施的原则与方法 \ 142

第七章 心理健康教育课程的评价 \ 150

第一节 心理健康教育课程评价的特点与难题 \ 150

第二节 心理健康教育课程评价的功能与种类 \ 153

第三节 心理健康教育课程评价的原则 \ 157

第四节 心理健康教育课程评价的构建 \ 159

第八章 心理健康教育课程与教师心理健康 \ 175

第一节 心理健康教育课程中教师的角色与作用 \ 176

第二节 教师的心理健康 \ 181

第三节 心理健康教育与辅导教师资格认定与培养 \ 191

第九章 心理健康教育案例 \ 198

第一节 心理健康教育教学设计案例 \ 198

第二节 心理健康问题案例 \ 218

主要参考文献 \ 236

第一版后记 \ 239

第一章 导 论

二十世纪八十年代以来,中小学生的心理健康日益受到人们的关注。各地报刊杂志陆续登出了有关中小学生心理健康状况的调查报告,发现有相当数量的中小学生存在各种各样的心理健康问题。在这些报告中,心理健康问题的检出率有的达20%甚至30%以上。数据是不是就代表学生的心理障碍或心理异常呢?对此我们不想给予评价,但是它却给了我们一定的启示:中小学生的心理健康问题确实存在,我们必须予以重视!

如何维护中小学生的心理健康?是面向个别有心理问题的学生进行心理咨询或心理治疗,还是面向全体学生进行发展性的辅导与教育?本研究选择了后者。

第一节 问题的提出

心理健康教育课程问题研究,是一个全新的课题。查阅文献资料,发现心理健康教育的文章大多从心理学、教育心理学、健康心理学的角度出发,对某个问题、某种观点、或某个侧面进行探讨。从教育学,特别是从课程论的角度去研究的却很少,有的只是个别的、分散的、就事论事的研究,没有形成全方位、多层次的系统研究。因此,踏入这片荆棘丛生的处女地,对我来说是一种挑战与考验,我愿意接受这种挑战与考验,并且把它深入下去。

围绕心理健康教育课程问题,首先必须回答为什么要研究它?研究它有什么价值和意义?对此我们将逐一进行讨论。

一、历史的启示

心理健康教育作为一个年轻的课题,却有着古老的过去。早在古希腊时期,雅典人所向往的教育就是一种既能发展人的身体,又能发展人的心灵的教育。

他们追求的是身体美与心灵美的结合,认为理想的公民是集道德、智慧、健康、美等诸品质于一身的人。为了培养这种理想的公民,雅典人开设了利于性格发展的音乐和利于身体健康的体育教育。希腊哲学家柏拉图(Plato)接受了雅典教育的经验,把教育分为体育和音乐教育,指出:“我认为一种适当的教育,只要保持下去,便会使一国中的人性得到改造,而具有健全性格的人受到这种教育又变成更好的人,胜过他们的祖先。也使他们的后裔更好……”^①柏拉图之后,亚里士多德(Aristotle)把儿童生理和心理结合起来,提出应根据儿童的生理发展划分年龄阶段,依据年龄阶段而制定不同阶段的教育任务。他认为合理的教育,应遵循人的自然行程,先是体格教育,使其有健康的体魄;然后是情欲的训练,养成其良好的习惯;最后才发展他们的理智,使其能过闲暇的生活,从事于沉思、专心与学问。

在我国,儒家、道家的教育中,也有着丰富的心理健康教育内涵。儒家鼻祖孔子非常重视学生兴趣、情感、性格、意志等方面的教育,提出“知之者不如好知之者,好之者不如乐之者”。^②意即知道学习重要,不如爱好学习,爱好学习,不如乐于学习;在性格教育方面,孔子有其独到的研究,他教育学生要“刚毅、木讷,近仁”,^③即要求学生具有刚强、坚毅、质朴、憨厚的性格,这样就会“爱人”。指出“三人行,必有我师焉”,^④“毋意、毋必、毋固、毋我”。^⑤教导学生要养成谦虚的性格品质,不要主观臆测,不要事先划框框,不要固执己见,不要自以为是;在意志培养方面,孔子曰:“岁寒,然后知松柏之后凋也。”^⑥鼓励学生要像松柏那样经得起严寒的考验,把自己锻炼成意志坚强的人。

道家提出“返璞归真,师法自然”的口号,是人们从紧张刺激的矛盾漩涡中获得解救,保持其心理平衡的一剂良方。道家创始人老子在其《道德经》中对自我意识作了详尽的阐述,指出“知人者智,自知者明。胜人者有利,自胜者强。知足者富,强行者有志。不失其所者久,死而不亡者寿”。^⑦教导人们要正确地认识自我,评价自我,既不能过高地估计自己,也不能过低地贬低自己,要认识到生存

① 张焕庭主编.西方资产阶级教育论著选..北京:人民教育出版社,1964:518.

② 《论语·雍也》

③ 《论语·子路》

④ 《论语·述而》

⑤ 《论语·子罕》

⑥ 《论语·子罕》

⑦ 陈鼓应主编.老子注释及评价.中华书局,1984:198.

的意义,就会“不失其所”,对自己的行为与发展的方向负起责任,直面人生,战胜困难,也战胜自己的软弱。老子主张节制物欲,知足者常乐,才能保持心态平衡。指出“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得,故知足之足,常足矣”。^①认为生命贵于财富,追逐名利是玩火烧身,知足才能体验到快乐,贪得无厌是引起心理疾病的根源。

两千多年过去了,历代教育家、思想家、心理学家们也曾为儿童和青少年的心理健康作出过不懈的努力。充分开发个体的潜能,健全人格已成为教育家们的教育理想,“我们几乎在所有的国家,在整个历史过程中,在哲学家和道德家们那里,在大多数教育理论家和理想家那里,都可以找到这个理想”。^②今天,我们再一次追求这一教育理想,正是基于先哲们不断探索的基础之上。

二、时代的要求

为顺应时代的要求,我们提出以课程的形式进行心理健康教育,缘由有三:

1. 健康观念的改变

过去,人们对健康一词的理解,多限于生理健康,主要是指躯体发育良好,生理功能正常,而很少考虑心理方面的健康。例如,商务印书馆1980年版的《现代汉语小词典》对健康的解释为:“生理机能正常,没有缺陷和疾病。”上海辞书出版社1980年版《辞海》缩印本,也把健康界定为:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”因此,家长对孩子的关心和照顾重点放在了孩子的冷暖、饥渴以及安全等生理层面上,忽视了孩子心理层面的需要,致使一些孩子产生了心理问题,如孤独、焦虑、社会能力缺失。近几年来,报刊杂志、新闻媒介以大量的调查数据和案例提醒大家,儿童和青少年的心理健康问题已到了不容忽视的地步,呼吁全社会行动起来,为儿童和青少年的心理健康营造一个良好的环境。1994年8月,中共中央在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确要求:“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”1999年6月《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出,要“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神;增强青少年适应社会生活的能力”。为全面贯彻落实

^① 陈鼓应主编. 老子注释及评价. 中华书局, 1984: 342.

^② 朱家存. 论素质教育思潮的思想渊源和社会基础. 教育理论与实践, 1996(5).

党中央、国务院召开的全教会精神和《决定》精神,进一步加强中小学心理健康教育,1999年8月年教育部印发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。2002年教育部又颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》),这是继1999年教育部印发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》以后的又一个进一步指导、规划全国中小学心理健康教育工作的重要文件。在《纲要》中,对中小学心理健康教育的指导思想、原则、任务与目标,不同年龄阶段的教育内容,开展心理健康教育的途径和方法以及组织实施和实施过程中应注意的问题等,都作了明确的规定。在党和政府的重视下,在中小学心理问题日益显露的情况下,人们逐步开始认同联合国卫生组织(WHO)对健康的界定:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,它是一种生理、心理和社会性全面发展的良好状态。”^①这种观念的转变,为心理健康教育课程研究提供了认识上的统一。

2. 教育现状的呼唤

1993年,《中国教育改革和发展纲要》颁布以来,教育界的同仁纷纷致力于“应试教育”向素质教育的转轨,不少学校开展了像“愉快教育”、“成功教育”、“主体性教育”、“和谐教育”等教育实验,取得了可喜的成绩。但是,就全国来看,绝大多数中小学仍然以应试教育模式为主。由于片面追求升学率,应试教育成了许多学校的中心工作,由此带来了一系列负面影响:以考代教,以练代学,造成了基础知识教学质量的下降;为了应付考试,提前结束课程,这种压缩课时的作法,缩短了学生的有效学习时间,使有的学生囫囵吞枣,不能很好地消化所学的内容;加大作业量,使学生整天浸泡于题海之中,以减少学生的睡眠和牺牲自由活动时间为代价;为了增加中考、高考科目的时间,刻意减少课表上某些科目的课时,如体育、音乐、美术等,影响了学生整体素质的提高;高频率的考试次数,使学生疲于应付,苦学煎熬,身心憔悴。考试本是促进学习进步的手段,升学本是学习效果的一种肯定,现在却成了某些学校追求的唯一目标,学生的全面发展被忽视或显得无关紧要。这样的结果使一部分学生对学习产生厌恶感和恐惧感。尤其是那些学习困难、成绩较差的学生,随时提心吊胆,怕老师点名批评、训斥、被无端罚站,甚至赶出教室;担心自己的成绩名次较差而被人嘲笑;担心考试成绩差被父母打骂……。这些学生没有“安全感”很少尝试过成功的喜悦,厌学情绪日渐滋生。成绩好的学生也不轻松,生怕稍有闪失,就会从巅峰跌落下来。因此,为了保住名次,除了学校布置的作业外,还自己给自己加码,成天处于紧张的

① 刘艳. 关于“心理健康”的概念辨析. 教育研究与实验, 1996(3).

学习之中,童年的欢乐被一只无形的大手给掠去,取而代之的是无休止的作业、背书、考试。

在家庭教育方面,一些父母认为,现在只生养一个孩子,只要孩子有出息,做父母的再辛苦也无妨。在这种教育观的指导下,父母包揽了孩子生活上的一切事务,包括剥鸡蛋,拧瓶盖,系鞋带这些最小的事情,都由父母包办代替。孩子过着衣来伸手、饭来张口的“全自动化”生活,享受着超一流的服务,养成刁蛮任性、唯我独尊的个性,但却缺乏主动进取与创造精神。对于孩子的学习,家长则拥有太高的期望,他们把大部分时间和精力都投入到监督孩子的学习上,有的家长陪着孩子做作业,陪着孩子补习,陪着孩子参加各种各样的辅导班、兴趣班,孩子的一举一动都在父母的监视之下。当孩子的成绩与父母的期望不相一致时,家长不是喋喋不休地唠叨就是训斥,甚至拳脚相加,致使孩子与父母产生对立情绪,亲子关系变得疏远。

这种学校应试教育模式和不当的家庭教育,使儿童和青少年心理困扰与心理障碍日渐增多,如何解决这一问题,已经达到不容忽视的地步。

3. 社会变迁的需要

在二十一世纪的今天,人类正在经历着一场前所未有的深刻变革——从工业经济迈向以知识为基础的崭新经济。这个以高新科技信息产业化为标志的“崭新经济”浪潮,推动了人类社会各个领域的一场划时代的革命。知识作为这场革命中最伟大的力量,掀开了人类历史的新篇章,把人类带入一个崭新的时代——知识经济与信息时代。在知识经济与信息时代,人类的主要财富由物质资本变成知识资本,创造财富的主要因素由资本和劳动力变成人的智慧和能力,因此,日趋复杂的世界范围内的市场竞争、经济竞争,就是人的智慧和能力的竞争。这种急剧的社会变迁,给学校教育提出了新的要求,那就是要为未来社会培养什么样的人,才算是合格的新人。埃得加·富尔在《学会生存》一书中指出:“当知识变化很慢,而人们又能在几年之间希望‘学会’一切足以满足理智上和科学上需要的东西时,这种为少数人建立的教育体系是有效的。但是如果我们把这种教育体系运用于急剧变化的大众教育,而知识数量又正以前所未有的速度激增,那么这种教育体系很快变得过时了。”因此,现代的学校教育不仅要为儿童和青少年“传道、授业、解惑”,而且要教给他们学习和生活的方法,提高他们的学习能力,使他们在今后千变万化的社会中能够自强、自立、自主、创新,勇敢地生存下去;不仅要教给他们知识和方法,还要教给他们做人的道理,培养健全的人格,使他们尽可能得到全面和自由的发展。这正是心理健康教育所要研究的内容。

三、个体自身发展的需要

人类个体从出生到成年,要经历一系列生理、心理的发展变化,才能走向成熟,即生理发育成熟,心理平稳,智力充分发展,情绪基本稳定,行为能够自控,能独立承担社会责任等。个体从出生,特别是从入学开始,就要解决人生必须经历的课题和突如其来的矛盾。在小学低年级,首先要学会适应校园生活,学会与老师交往,与同学友好相处,学会管住自己。在小学中年级与高年级,要学会将学习当作一种社会义务,一种职责;体验集体活动与学习活动的成败荣辱感、责任感和成功的愉悦感,克服由于学习滑坡带来的困惑和受挫感;学会遵守社会规范,应付人际关系中的各种两难情境等。这一时期是人生起步的关键时期,离不开老师的指导和帮助。因此,从这个意义上说,每个学生都需要心理辅导与教育。

进入中学以后,学生开始步入青春期,随着身体的快速发展,生理上发生一系列变化,特别是性征开始发育和成熟,而与此相对的心理却出现相对滞后的现象,身体早熟和心理晚熟的矛盾,形成青春期身心发展的不平衡。例如,高中生的生理发育使他们基本上具备了成年人的体态形貌和生殖能力,但心理还不够成熟,包括对异性的认识、友情与爱情的区分等都是朦朦胧胧的。在这段特殊时期,个体一方面要调节自身的身心发展变化,另一方面还要应付外界的干扰与压力,遵守社会要求的许多规范,常常感到不尽人意,力不从心。青春期个体独立意识开始增长,可是却常常遭到主客观条件的限制与阻碍。主观上他们渴望独立与自由,可是又缺乏独立处事的能力与经验。客观上,成人既要求他们减少依赖长辈的行为,却又要限制他们的独立活动以维持成人的权威。这种情况使青少年对自己的身份和地位感到迷茫,成为身份不明、处境尴尬的“边际人”。个体在青春期除了与家庭成员相处外,还渴望与其他人交往。因此他们的交往范围日益扩大,交往的活动也逐渐增多,群体意识开始增强。可是,青少年非正式群体中流行的价值观念和行为规范与成人社会中的价值观念和行为规范有些是相冲突的,这使得青少年困惑和无所适从。青少年在人际交往中,由于缺乏交际经验和技能,有的可能交往失败而导致行为退缩,甚至离群孤居,将自己封闭起来。个别的由于交友不慎受不良友伴的影响,可能误入歧途。在职业和升学选择上,高中生开始认识到特定的职业与个人的价值观有特定的联系,因而价值观、兴趣爱好以及人生目标成为职业和升学选择中考虑的重要内容,但他们对社会要求知道甚少,如何选择专业和职业往往缺乏经验。因此,通过心理健康教育

增强青少年“自尊、自爱、自信”的独立人格及对自我与周围的评价能力,以积极的心态去面对学习、社交、情感和自我发展问题,学会作出明智的选择和行动计划去接受生活的挑战,克服非理性思考带来的消极情绪和消极的自我概念,是十分必要的。

第二节 理性的思考

一、心理健康教育课程的性质

目前,在学校教育中,通过开设课程进行心理健康教育,已经成为主要而有效的形式之一。但是,实践中由于人们对这项教育活动的理解不同,因而对其课程性质的认识也不一样。这主要表现在称谓上。

主张“心理辅导”与“心理咨询”提法的人们称这门课程为“心理辅导课”;主张“心理教育”提法的人们称这门课程为“心理教育课”;主张“心理健康教育”提法的人们称这门课程为“心理健康教育课”。名称的多种提法,一方面反映了这项研究的多视角、多层次、多元化,另一方面也反映了这项研究还处在初始阶段,很多理论和实践问题有待于进一步探讨。本研究把这项课程称为“心理健康教育课程”基于以下几个方面的考虑:第一,心理健康教育的概念得到了中央和教育部的承认。中共中央在1994年《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确提出了“心理健康教育”概念,要求“通过各种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导”;1999年8月教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中又提出了“心理健康教育”的概念,指出“中小学开展心理健康教育,既是学生自身健康成长的需要,也是社会发展对人的素质要求的需要”;2002年教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要》,再一次提出了“心理健康教育”的概念,《纲要》在正确分析当前中小学心理健康教育实际情况的前提下,对心理健康教育的指导思想 and 基本原则、目标与任务、主要内容、途径和方法、组织实施等各个方面都作了明确的规定。《纲要》强调,开展中小学心理健康教育,要立足教育,重在指导,遵循学生身心发展规律,保证心理健康教育的实践性与实效性。为此,必须坚持以下基本原则:根据学生心理发展特点和身心发展规律,有针对性地实施教育;面向全体学生,通过普遍开展教育活动,使学生对心理健康教育有积极的认识,使心理素质逐步得到提高;关注个别差异,根据不同

学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导,提高他们的心理健康水平;尊重学生,以学生为主体,充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合;面向全体学生与关注个别差异相结合;尊重、理解与真诚同感相结合;预防、矫治和发展相结合;教师的科学辅导与学生的主动参与相结合;助人与自助相结合。这可以说是对心理健康教育概念的一种肯定。第二,“心理健康教育”没有“心理教育”概念宽泛。有人认为“心理教育”包含的内容很多,似乎各类学科都不外乎是心理教育,这种提法给人的印象是其所指过于宽泛,其结果是使“心理教育”淹没于学科教育之中,看不到它的独到之处。我们认为心理教育与其他各类学科教育确有相同之处,但从形式到内容以及方法上的区别是明显的;“心理健康教育”与“心理教育”不同,它注重与心理健康有关的内容,但并不仅仅从心理疾病预防的角度进行教育,而主要是一种发展性的教育,它与心理辅导在概念和内涵上很接近,但心理健康教育的概念大于心理辅导。正如《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》提出的心理健康教育途径包括全面渗透,开展各种教育活动以及提供咨询与辅导等,所以与心理辅导相对应的心理辅导课应该是心理健康教育课程的一种形式。第三,就实践来看,各校开展的心理辅导课、心理常识课、心理训练课、心理咨询与辅导活动等,目的在于提高学生的心理素质、健全人格,帮助学生解决在成长过程中出现的心理问题,增强承受挫折、适应环境的能力。从这个意义上讲,它们都属于心理健康教育的范畴。因此,把心理健康教育所对应的各种课统称为心理健康教育课程是比较合理的。

心理健康教育课程不是特指某一种课,它是一类课的总称,是依据心理健康教育的目的,或者说为实现心理健康教育的目标而组织的各种教育活动及各种教育性经验的总称。它包括心理健康教育学科课程,心理健康教育活动课程,心理健康教育潜在课程。例如,初一年级开设的思品课,主要是学生心理品质的培养与教育,属于学科课程;在班队活动中开设的心理辅导课属于活动课程;把心理健康教育渗透于各科教育之中,并为学生的心理健康创设良好的校园环境、人文环境以及良好的群体心理氛围,属于潜在课程。在心理健康教育学科课程、活动课程中又包含了各种心理训练课、心理常识课、心理辅导课等等。因此,心理健康教育课程具有复杂的立体式结构,是一种全方位、多渠道的课程。心理健康教育课程这一特征是由于个体心理品质形成的复杂性所决定的。个体的心理品质是个体文化素质的基础,个体心理品质的发展又与个体的学习活动相联系。个体与外界接触,产生学习活动,使行为发生较为持久的改变,从而促进心理品